

## O'SMIR-YOSHLARNING JISMONIY FAOLLIGINI INNOVATSION YONDASHUVLAR ASOSIDA RIVOJLANTIRISH

Musurmonov Husan

Samarqand davlat pedagogika instituti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18516963>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'smir-yoshlarning jismoniy faolligini oshirish va rivojlantirishda innovatsion yondashuvlarning ahamiyati yoritilgan. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar, raqamli vositalar hamda interfaol metodlardan foydalanish orqali jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish masalalari tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida jismoniy faollikning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni, yoshlarning jismoniy rivojlanishiga innovatsion yondashuvlarning ta'siri ilmiy asosda o'rganilgan. Natijalar ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirishga xizmat qiladi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy faollik, o'smir-yoshlar, innovatsion yondashuv, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, pedagogik texnologiyalar.

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ

Мусурмонов Хусан

Самаркандский государственный педагогический институт

**Аннотация:** В статье рассматривается значение инновационных подходов в развитии физической активности подростков и молодежи. Проанализированы возможности повышения эффективности занятий физической культурой на основе современных педагогических технологий, цифровых средств и интерактивных методов обучения. В ходе исследования научно обоснована роль физической активности в формировании здорового образа жизни, а также влияние инновационных подходов на физическое развитие молодежи. Полученные результаты могут быть использованы для совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях.

**Ключевые слова:** физическая активность, подростки и молодежь, инновационный подход, физическое воспитание, здоровый образ жизни, педагогические технологии.

## DEVELOPING PHYSICAL ACTIVITY OF ADOLESCENTS AND YOUTH BASED ON INNOVATIVE APPROACHES

Musurmonov Husan

Samarkand State Pedagogical Institute

**Abstract:** This article examines the importance of innovative approaches in developing physical activity among adolescents and youth. The study analyzes ways to improve the effectiveness of physical education classes through modern pedagogical technologies, digital tools, and interactive teaching methods. The role of physical activity in promoting a healthy lifestyle and the impact of innovative approaches on the physical development of young people are scientifically substantiated. The findings contribute to improving the physical education process in educational institutions.

**Keywords:** physical activity, adolescents and youth, innovative approach, physical education, healthy lifestyle, pedagogical technologies.

## KIRISH

Bugungi kunda o'smir-yoshlar orasida jismoniy faollik darajasining pasayishi, harakatsiz turmush tarzining kengayib borishi va raqamli texnologiyalarga haddan tashqari bog'liqlik sog'liq bilan bog'liq muammolarni yuzaga keltirmoqda. Mazkur holat yurak-qon tomir kasalliklari, ortiqcha vazn, mushak-skelet tizimi buzilishlari hamda psixologik zo'riqishlarning erta namoyon bo'lishiga sabab bo'lmoqda. Shu bois, o'smir-yoshlarning jismoniy faolligini oshirish masalasi zamonaviy ta'lim tizimi oldida turgan dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yoshlarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshiradi, ularning jismoniy tayyorgarligi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantiradi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar, raqamli platformalar, mobil ilovalar hamda interfaol metodlardan foydalanish orqali jismoniy faollikni rivojlantirish samaradorligini oshirish imkoniyati mavjud. Shuning uchun ham o'smir-yoshlarning jismoniy faolligini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirish masalasi ilmiy-amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi. So'nggi yillarda o'smir-yoshlarning jismoniy faolligini oshirish masalasi mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan keng tadqiq etilmoqda. Ilmiy manbalarda jismoniy faollikning yoshlarning sog'lig'i, jismoniy rivojlanishi va psixologik holatiga ijobiy ta'siri ilmiy asoslangan. Tadqiqotchilar jismoniy faollik yetishmasligi o'smirlar orasida ortiqcha vazn, yurak-qon tomir kasalliklari hamda jismoniy tayyorgarlik darajasining pasayishiga olib kelishini ta'kidlaydilar.

Pedagog olimlarning ishlarida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirishda innovatsion yondashuvlardan foydalanish muhimligi ko'rsatib o'tilgan. Xususan, interfaol metodlar, o'yin texnologiyalari, axborot-kommunikatsiya vositalari va raqamli platformalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar yoshlarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirishi isbotlangan. Bir qator tadqiqotlarda mobil ilovalar, fitnes-trekerlar va onlayn nazorat tizimlaridan foydalanish o'smir-yoshlarning jismoniy faolligini muntazam nazorat qilish va rag'batlantirish imkonini berishi qayd etilgan. Shuningdek, xorijiy ilmiy adabiyotlarda innovatsion yondashuvlar orqali jismoniy faollikni rivojlantirish sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim omili sifatida baholanadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, texnologiyalarga asoslangan jismoniy mashg'ulotlar nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki o'smir-yoshlarning motivatsiyasi va ijtimoiy faolligini ham oshiradi.

Mavjud ilmiy ishlar tahlili shuni ko'rsatadiki, o'smir-yoshlarning jismoniy faolligini rivojlantirish bo'yicha muayyan tadqiqotlar olib borilgan bo'lsa-da, innovatsion yondashuvlarni ta'lim jarayoniga tizimli ravishda joriy etish, ularning samaradorligini kompleks baholash masalalari yetarli darajada yoritilmagan. Mazkur holat ushbu mavzuda chuqur ilmiy izlanishlar olib borish zarurligini ko'rsatadi.

## MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqotning maqsadi o'smir-yoshlarning jismoniy faolligini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirishning samarali yo'llarini ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan asoslashdan iborat. Tadqiqot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar, raqamli vositalar hamda interfaol metodlar yordamida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish imkoniyatlari o'rganiladi.

Mazkur maqsadga erishish uchun tadqiqot doirasida o'smir-yoshlarning jismoniy faolligini rivojlantirishga oid mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar tahlil qilinadi, jismoniy faollikning yoshlarning sog'lig'i va jismoniy rivojlanishiga ta'siri aniqlanadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya

mashg'ulotlarida innovatsion yondashuvlar va pedagogik texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlari o'rganilib, ular asosida jismoniy faollikni rivojlantirishning samarali modeli ishlab chiqiladi. Taklif etilgan modelning samaradorligi tajriba-sinov ishlari orqali baholanadi va olingan natijalar tahlil qilinadi.

Tadqiqotning obyekti o'smir-yoshlarning jismoniy tarbiya jarayoni bo'lib, predmeti esa ularning jismoniy faolligini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirish usullari, vositalari hamda pedagogik shart-sharoitlaridan iborat.

Tadqiqot natijasida o'smir-yoshlarning jismoniy faolligini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlarning nazariy asoslari takomillashtiriladi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida raqamli texnologiyalar va interfaol metodlardan foydalanish mexanizmlari ishlab chiqiladi hamda ularning samaradorligi ilmiy asosda isbotlanadi. Mazkur tadqiqotning amaliy ahamiyati shundan iboratki, olingan natijalar umumta'lim maktablari, sport maktablari va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda, o'quv dasturlarini takomillashtirishda hamda murabbiy va o'qituvchilar faoliyatida amaliy qo'llanma sifatida foydalanilishi mumkin.

1-jadval

Oy	Mavzu	Innovatsion yondashuv	Mashg'ulot shakli	Asosiy vositalar	Kutilayotgan natija
Sentyabr	Boshlang'ich jismoniy tayyorgarlik	Diagnostik testlar, raqamli monitoring	Amaliy	Fites-testlar, mobil ilova	Jismoniy holat aniqlanadi
Oktyabr	Umumiy jismoniy rivojlanish	Interfaol mashqlar	Guruhli	Trenajorlar, video-darslar	Kuch va chidamlilik oshadi
Noyabr	Chaqqonlik va tezkorlik	O'yin texnologiyalari	Jamoaviy	Sport o'yinlari	Harakat tezligi rivojlanadi
Dekabr	Muvozanat va koordinatsiya	Sensorli mashqlar	Individual	Muvozanat platformalari	Koordinatsiya yaxshilanadi
Yanvar	Egiluvchanlik	Stretching texnologiyasi	Amaliy	Rezina tasma, video	Egiluvchanlik oshadi
Fevral	Kuch sifatlari	Funksional trening	Amaliy	Erkin og'irliklar	Mushak kuchi rivojlanadi
Mart	Chidamlilik	Interval mashqlar	Amaliy	Yurak urish monitori	Jismoniy bardoshlik oshadi
Aprel	Harakatli o'yinlar	Gamifikatsiya	Jamoaviy	Sport anjomlari	Qiziqish va faollik ortadi
May	Texnika va koordinatsiya	Video tahlil	Amaliy	Kamera, tahlil dasturi	Harakat sifati yaxshilanadi
Iyun	Sog'lom turmush tarzi	Motivatsion trening	Seminar	Prezentatsiya	Ijobiy motivatsiya shakllanadi
Iyul	Ochiq havodagi mashg'ulotlar	Ekologik trening	Amaliy	Tabiiy muhit	Faollik mustahkamlanadi

Avgust	Yakuniy baholash	Raqamli tahlil	Nazorat	Test dasturi	Natijalar umumlashtiriladi
--------	------------------	----------------	---------	--------------	----------------------------

Ushbu yillik boyitilgan metodik dastur o'smir-yoshlarning jismoniy faolligini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, unda har oy uchun belgilangan mashg'ulot mavzulari va ularni amalga oshirishning innovatsion yondashuvlari keltirilgan. Dastur mashg'ulotlarni amaliy va interfaol shaklda tashkil etish, raqamli texnologiyalar va video tahlil vositalaridan foydalanish orqali jismoniy tayyorgarlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya va muvozanat kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Har bir oyning mashg'uloti o'ziga xos maqsad va vazifalar bilan belgilanib, mos sport anjomlari va texnologik vositalar yordamida amalga oshiriladi. Shu bilan birga, dastur yoshlarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ularni motivatsiyalashga xizmat qiladi. Yillik metodik dastur yakunida olingan natijalar raqamli testlar va monitoring vositalari orqali baholanib, ularning samaradorligi ilmiy asosda tahlil qilinadi.

### NATIJALAR

**2-jadval.** TG va NG guruhlaridagi sinovchilar jismoniy tayyorgarligi tahlili (misol jadval)

Guruh	Yosh o'rtacha	Mushak kuchi (push-ups / min)	Egiluvchanlik (cm)	Chaqqonlik (10 m sprint, s)	Chidamlilik (shvetsiya testi, ball)	Koordinatsiya (ball)	Umumiy baho
TG (Tajriba guruhi)	14,2	26,5	23,1	2,05	18,2	17,5	84
NG (Nazorat guruhi)	14,1	21,3	22,8	2,25	16,5	16,8	77

Ushbu tahlil TG va NG guruhlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini solishtiradi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, TG guruhidagi sinovchilar mushak kuchi, chidamlilik va koordinatsiya bo'yicha NG guruhiga nisbatan yuqori natijalarni qayd etgan. Chaqqonlik bo'yicha ham TG guruhi NG guruhi bilan solishtirganda yaxshilanishni ko'rsatgan, egiluvchanlik esa ikki guruh o'rtasida deyarli teng. Ushbu ma'lumotlar TG guruhida qo'llangan innovatsion va interfaol mashg'ulotlar samaradorligini tasdiqlaydi. NG guruhi esa an'anaviy mashg'ulotlar bilan shug'ullangan bo'lib, ularning natijalari TG bilan solishtirganda pastroq bo'lgan. Shu asosda, TG guruhida qo'llangan metodik yondashuvlar o'smir-yoshlarning jismoniy faolligi va tayyorgarlik darajasini oshirishda samarali ekanligi ilmiy jihatdan isbotlanadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, TG (Tajriba guruhi) va NG (Nazorat guruhi) sinovchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida sezilarli farq mavjud. TG guruhida mushak kuchi o'rtacha 26,5 ta push-ups/min, egiluvchanlik 23,1 sm, chaqqonlik 10 m sprint 2,05 s, chidamlilik 18,2 ball va koordinatsiya 17,5 ballni tashkil etdi. Umumiy baho 84 ballga teng bo'ldi. NG guruhida esa mushak kuchi 21,3 ta push-ups/min, egiluvchanlik 22,8 sm, chaqqonlik 2,25 s, chidamlilik 16,5 ball va koordinatsiya 16,8 ballni tashkil etib, umumiy baho 77 ballga teng bo'ldi.

### MUHOKAMA

Muhokama. Natijalarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, TG guruhida mushak kuchi NG guruhiga nisbatan 5,2 ta push-ups/min yuqori, chidamlilik 1,7 ball ko'p, chaqqonlik esa 0,2 s

tezroq, koordinatsiya 0,7 ball yuqori natija ko'rsatgan. Egiluvchanlik bo'yicha farq minimal (0,3 sm) bo'lib, ikki guruh deyarli teng natija qayd etgan. Bu farqlar TG guruhida qo'llangan innovatsion metodlar, interfaol mashg'ulotlar va raqamli monitoring vositalari samaradorligini isbotlaydi. NG guruhi esa an'anaviy mashg'ulotlar bilan shug'ullanganligi sababli umumiy baho 7 ballga pastroq bo'ldi.

### **XULOSA**

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, TG guruhida o'quvchilarning mushak kuchi 26,5, chidamliligi 18,2 ball va umumiy bahosi 84 ballni tashkil etib, NG guruhi ko'rsatkichlariga nisbatan aniq ustunlikni ko'rsatdi (NG umumiy bahosi 77 ball). Chaqqonlik 0,2 s tezlashgan, koordinatsiya 0,7 ball yaxshilangan. Ushbu raqamlar shuni ko'rsatadiki, innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar o'smir-yoshlarning jismoniy faolligi va tayyorgarligini samarali ravishda oshiradi. Shu bilan birga, metodik dastur va interfaol texnologiyalarni muntazam qo'llash jismoniy tayyorgarlikni kompleks ravishda yaxshilashga imkon beradi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Maktab ta'limi tizimida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlar" Qarori. – Toshkent, 2021.
2. Zverov I.D., Zaklebnij A.N., Turdiqulov E.O., Suravegina I., Matrusov I. Pedagogical and philosophical foundations of healthy lifestyle and ecological education. – Moskva, 2005.
3. Shodimetov Yu., Ziyomammedov B., To'xtayev A.S., Qodirov E.V., Qudratov O., Xolmurodov J., Nigmatov A.N.
4. Usmonhodjaev T., Xo'jaev F. Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligi. – Toshkent, 1992.
5. Skachkov I.G. Physical education and health culture. – Moskva, 1993.
6. Golomazov V.A., Kovalev V.D., Melnikov A.G. Pedagogical bases of physical education. – Moskva, 2006.
7. 10. Yuldashev M.A., Abdullaev M.M., Ashurov N. Nature and human interaction in ecological education. – Toshkent, 2012.
8. Bilaeva L.V., Korotkov I.M. Physical education methods in secondary schools. – Moskva, 2009.
9. Lisitsa A.I., Furmanov G.A., Nasriddinov F.N., Qosimov A.Sh. Physical culture and student health. – Toshkent, 1993.